

## LA ALIMENTACIÓN EN EL MÉXICO RURAL

---

Gilberto Aboites Manrique

Gustavo Félix Verduzco

Lorenzo Alejandro López Barbosa

### Introducción

Uno de los elementos centrales de La Declaración de los Derechos de los Campesinos y otras personas que trabajan en las zonas rurales y su relación con los Recursos para la Alimentación y la Agricultura refiere a la alimentación; en el Artículo 15 establece que:

1. 1. Los campesinos ... tienen derecho a una alimentación adecuada y ... a estar protegidos contra el hambre. Este último engloba el derecho a producir alimentos y a tener una nutrición adecuada, ...
2. 2. Los Estados velarán por que los campesinos ... puedan acceder en todo momento, tanto desde un punto de vista material como económico, a una alimentación suficiente y adecuada que esté producida y sea consumida de manera sostenible y equitativa, respete su cultura, preserve el acceso de las generaciones futuras a la alimentación y les garantice una vida digna y satisfactoria...
3. 3. Los Estados adoptarán medidas apropiadas para luchar contra la malnutrición de los niños de las zonas rurales... Los Estados velarán también porque todos los segmentos de la sociedad, y en particular las madres, los padres y los niños, reciban información básica sobre la nutrición infantil y las ventajas de la lactancia materna...
4. 4. Los campesinos y otras personas que trabajan en las zonas rurales tienen el derecho a definir sus propios sistemas agroalimentarios, reconocido ... como el derecho a la soberanía alimentaria. ...
5. 5. Los Estados, en asociación con los campesinos y otras personas que trabajan en las zonas rurales, formularán políticas públicas a nivel local, nacional, regional e internacional para promover y proteger el derecho a

una alimentación adecuada, la seguridad alimentaria y la soberanía alimentaria, así como sistemas alimentarios sostenibles y equitativos que promuevan y protejan los derechos enunciados en la presente Declaración... (United Nations 2018: 11).

Seguramente habrá muchas personas e instituciones que estén de acuerdo con tales enunciados, pero para transformar y hacer realidad el goce del derecho consagrado en la norma jurídica es menester dimensionar los retos, es decir, determinar la distancia entre el ser y el deber ser.

Este capítulo ofrece información respecto de las condiciones que prevalecen en materia de alimentación entre los campesinos de México para de identificar los retos e imaginar las acciones pertinentes que hagan valer los pronunciamientos de la Declaración citada.

El presente trabajo, se deriva de un estudio nacional en relación con la inseguridad alimentaria de las comunidades consideradas rurales, donde la unidad de observación y análisis es el hogar y por ende da cuenta de la alimentación en los hogares de localidades de entre 200 y 2500 habitantes (consideradas oficialmente en la estadística nacional como rurales), que además presentan un índice de alta y muy alta marginación en México, y que en ellas viven quienes corresponden a familias campesinas. En la Declaración de los Derechos de los campesinos ... en el Artículo 1 se estableció que: ... se entiende por “campesino” toda persona que se dedique o pretenda dedicarse, ya sea de manera individual o en asociación con otras o como comunidad, a la producción agrícola en pequeña escala para subsistir o comerciar y que para ello recurra en gran medida, aunque no necesariamente en exclusiva, a la mano de obra de los miembros de su familia o su hogar y a otras formas no monetarias de organización del trabajo, y que tenga un vínculo especial de dependencia y apego a la tierra. [Estipula además que] la Declaración se aplica a toda persona que se dedique a la agricultura artesanal o en pequeña escala, la siembra de cultivos, la ganadería, el pastoreo, la pesca, la silvicultura, la caza o la recolección, así como a las artesanías relacionadas con la agricultura u otras ocupaciones conexas en una zona rural. También se aplica a los familiares a cargo de los campesinos... se aplica también a los pueblos indígenas y las comunidades locales que trabajan la tierra, a las comunidades trashumantes, nómadas y semi\_nómadas y a las personas sin tierra que realizan tales actividades ... se aplica, además, a los trabajadores asalariados, incluidos todos los trabajadores migrantes, independientemente de su situación migratoria, y los trabajadores de temporada, que estén empleados en plantaciones, explotaciones agrícolas, bosques y explotaciones de acuicultura y en empresas agroindustriales (United Nations 2018: 5).

La información analizada es tanto cualitativa como cuantitativa. La primera proviene de 28 “entrevistas semiestructuradas”; 12 realizadas entre noviembre-di-

ciembre del 2017 en los estados de Coahuila, Chiapas y Querétaro y 16 entre noviembre-diciembre del 2018 en los estados de Sinaloa, Veracruz y Puebla.<sup>231</sup> Mismas que se dieron en el marco del “Estudio de Seguimiento Físico y Operativo del Programa de Abasto Rural. Diconsa 2017” (López, Aboites, Félix, Castro, Ramírez, Fuentes, Delgadillo, 2017) y del “Estudio de medición de los efectos y

- 
- <sup>231</sup> 2017\_15\_12 Localidad Carbonera, Municipio de Colon, Querétaro  
2017\_15\_12 Localidad Presa de Rayas Municipio El Márquez Querétaro.  
2017\_15\_12 Localidad El Saucillo Municipio Colon Querétaro  
2017\_15\_12 Localidad Presa de Rayas Municipio El Márquez Querétaro  
2017\_15\_12 Colonia Leyes de Reforma Municipio Querétaro  
2017-22-11 Localidad La Presa Municipio Arteaga Coahuila  
2017-22-11 Localidad La Presa, Arteaga Coahuila  
2017-25-11 Localidad Dr. Belisario Domínguez Municipio. Venustiano Carranza, Chiapas.  
2017-25-11 Localidad. Salvador Urbina Municipio Chiapas de Corso  
2017-25-11 Localidad Dr Belisario Domínguez Municipio Venustiano Carranza, Chiapas.  
2017-25-11 Localidad. América Libre Municipio Corzo, Chiapas.  
2017-25-11 Localidad Unión Buenavista Municipio Acala Chiapas.  
16\_10\_2018 Localidad Santa Cruz Acapa, Puebla Entrevista Sra. Matilde,  
17\_10\_2018 Localidad Buena vista de Zapata Municipio Ixcamilpa Puebla  
17\_10\_2018 San Miguel Puebla Entrevista  
18\_10\_2018 Localidad. San Miguel Tzinacapan Municipio. Cuetzalan Puebla  
23\_08\_2018 Culiacán, Sinaloa Entrevista  
23\_08\_2018 Culiacán Sinaloa.  
23\_08\_2018 Tierra y Libertad 2 Piramo Viejo, Culiacán, Sinaloa.  
24\_08\_2018 Localidad Agua verde, Sinaloa  
24\_08\_2018 Comunidad Quemadito, Culiacán, Sinaloa  
24\_08\_2018 Culiacán, Sinaloa  
24\_08\_2018 Localidad el Matadero, Sinaloa.  
28\_09\_2018 Localidad. Venustiano Carranza Municipio. Tatahuicapan de Juárez, Veracruz.  
28\_09\_2018 Localidad. Venustiano Carranza Municipio. Tatahuicapan de Juárez, Veracruz.  
28\_09\_2018 Localidad Huanentla. Municipio Chinameca, Veracruz.  
29\_09\_2018 Localidad La Magdalena, Municipio Soteapan, Veracruz.

contribución del Programa de Abasto Rural (PAR) en la seguridad alimentaria 2017-2018” (Lorenzo, Aboites, Félix, Martha Fuentes, Delgadillo, 2018).

Mediante las entrevistas se pudo determinar el sentido y alcance de la alimentación, lo cual se considera el aspecto central de la reproducción social del hogar, asumiendo lo que Héctor Bourges denomina nutrición, a saber:

“... nutrición es el producto de la interacción compleja y dinámica de la información genética que cada individuo ha heredado de sus padres con su particular historia ambiental. Ésta, a su vez, está conformada por la historia alimentaria del individuo y su relación, favorable o desfavorable, en el largo plazo con los medios físico (altitud, clima), biológico (microorganismos), emocional y social...” (Bourges 2001: 897).

Las palabras vertidas durante las entrevistas fueron transcritas, produciendo el discurso a partir del cual se identificaron relaciones explicativas (King, Keohane y Verba, 1996) expresadas bajo la forma lógica de argumentos, es decir, premisas y conclusiones construidas a partir de la información analizada, cuestión que permitió determinar los elementos que eran reiterativos en los hogares y aquellos que expresaban matices o divergencias respecto de un hecho general, donde lo primero da lugar al criterio de “saturación” para imputar que algo es como se indica.

Las entrevistas se realizaron con personas que preparaban alimentos en los hogares, coloquialmente llamadas “amas de casa”. Con esa información se pudo construir una narrativa que da cuenta del significado de lo que representa para ellas la alimentación.

El sentido común induce a suponer que la diversidad cultural y medioambiental, característica de México, se manifiesta también como diversidad en la alimentación, máxime habiendo información referente a una multiplicidad de platillos y recetas para cada región del país, por lo cual se asume que la comida debe ser variada y diversa, sin embargo, cuando nos detenemos en indagar lo acaecido dentro de localidades campesinas y en particular en hogares que denotan carencias materiales, resulta que esa diversidad pareciera desdibujarse y en su lugar aparece la monotonía y reiteración de unos cuantos productos: donde el maíz, frijol, chile y huevo representan la columna vertebral de la alimentación.

Tres grandes apartados se abordan en este capítulo: 1) el patrón de alimentación, 2) la evidencia estadística de la alimentación campesina ejemplificada en el caso del maíz y 3) el planteamiento de un conjunto de conclusiones que abonan en la

construcción de estrategias y acciones sociales mediante las cuales dar concreción y realidad a la Declaración de los Derechos Campesinos ...

## Patrón alimentario

Por “patrón alimentario” nos referimos a un concepto construido con base en la reiteración de los alimentos<sup>232</sup> que dijeron las entrevistadas utilizaban en el desayuno, almuerzo, comida y/o cena; incluyendo las maneras como los procesaban, esto es si eran al natural, cocidos, fritos, aderezados o condimentados; si en su preparación utilizaban fogón con leña o estufa de gas y si la cantidad preparada era por evento o se consideraba la conservación y por ende se empleaban en más de una ocasión.

Desde finales de los años setenta (Siglo XX)<sup>233</sup> se asume la existencia de un cambio en los patrones de gasto alimentario crecientemente sustentado en el consumo de proteína animal, sin embargo, lo observado en campo refiere más a lo indicado por Salomón (2005: 243):

Estudios de instituciones oficiales en el decenio de los cincuenta señalan que el patrón alimentario dominante correspondía al medio rural, donde residía 60% de la población: la ingesta diaria promedio por persona era de 10 a 12 tortillas de maíz, complementada con frijoles y algunas verduras, en especial jitomate<sup>234</sup> y chile fresco; la carne era ocasional y el huevo y la leche casi no se consumían.

---

<sup>232</sup> Por alimento incluimos tanto lo definido como Alimento (Organismos vegetales o animales o sus partes o secreciones (flores, frutos, hojas, tallos, raíces, vainas, semillas, leches, huevos, músculos, vísceras) que el organismo necesita ingerir para abastecerse de los nutrimentos o sus fuentes) como lo que en nutrición llaman Productos industrializados (Ingredientes e incluso platillos producidos en gran escala por la industria. Cada quien los emplea en mayor o menor grado, pero han adquirido importancia en el consumo diario de alimentos) (Bourges 2001: 898)

<sup>233</sup> En los años setenta Gonzalo Rodríguez (1979, 1980, 1983) y Rodríguez, Gonzalo y Mario Ortiz (1983), señaló la asociación entre la caída en la superficie sembrada con maíz y su remplazo por forrajes, ligado con el aumento en la producción de ganado, en particular especies menores (aves y cerdos) y después siguieron muchos artículos documentando el cambio. La literatura registra diferencias en los patrones de consumo y gasto alimentario siendo frecuente contrastar los patrones en términos de hogares pobres y no pobres (Solís, 2006; Arroyo, y Méndez, 2004; Gerónimo, 2008 y 2010; Charles, 2010; Rueda, 2012; Garza, 2014), diferenciando los patrones desde una perspectiva de la salud (Arroyo, Loria, Méndez, B.S. 2004; Bourges, 2004), por género del jefe en el hogar (Aboites y Félix 2010) e incluso según la etapa moderna (Martínez, Trejo, Bonanno, Constance, 2010; Torres, 2010; Bonanno, Constance, Martínez y Aboites 2010; Otero, y Pechlaner, 2002.); por clase social (Infoservi 2014; de la Calle, Rubio, 2010; Peña, 2016).

<sup>234</sup> *Solanum lycopersicum*, conocido comúnmente como tomate o jitomate, es una especie de planta herbácea del género *Solanum* ([https://es.wikipedia.org/wiki/Solanum\\_lycopersicum](https://es.wikipedia.org/wiki/Solanum_lycopersicum))

De acuerdo con Arturo Warman (2009: 1-5) entre 1940 y 1965 fue fundamental el autoconsumo de alimentos en las familias campesinas, producidos con un alto coeficiente de mano de obra y escasos insumos comerciales. La producción de autoconsumo aportaba no sólo seguridad alimentaria sino también autonomía para reproducir las condiciones de existencia tradicionales y, este refería principalmente al maíz, frijol y chile.

Según la información levantada en campo, independientemente de la región, la alimentación en esas localidades se compone de dos y sólo excepcionalmente tres eventos diarios en la mesa.

Las personas cuando hablan de tres comidas las nombran como desayuno, comida y cena, mientras que en los hogares cuando se indican dos comidas es más frecuente que las nombren almuerzo y comida. La diferencia entre desayuno y almuerzo refiere a dos cuestiones: el horario y los alimentos que se incluyen. El desayuno para adultos que van a trabajar temprano i.e. agricultores, jornaleros u operarios consiste en una taza con café y eventualmente tortillas, mientras que para los niños el desayuno refiere a un cereal, choco-milk o al alimento que ingieren en la escuela, consistente en un pan dulce o galletas, un vaso con leche y/o café, pudiendo incluso incluir sopa de pasta, arroz y tortillas de maíz. En general los trabajadores salen del hogar y llevan un “lonche” o “itacate” al trabajo, significando tacos, gorditas y menos frecuentemente frijoles, arroz y/o una sopa de pasta con un guiso con papas, cebolla, chile o con nopales, cebolla y chile o un guiso con huevo, papas o nopales. Excepcionalmente el guiso incluye carne. Invariablemente los guisos se acompañan por tortillas. Las personas refieren de 3 a 5 tacos o gorditas.

El almuerzo ocurre entre 8 y 10 de la mañana, consiste en un plato con frijoles, tortillas y salsa de chile, además de café. Dos días a la semana frecuentemente incluye huevo, principalmente revuelto o en torta (omelet). Cuando el gasto alimentario monetario supera los \$300 (trescientos pesos o 15 dólares) por semana agregan carnes frías, sobre todo salchicha, chorizo o jamón, verdura picada (jitomate, cebolla<sup>235</sup> y chile) también nombrado salsa “pico de gallo”.

El consumo de café es prácticamente diario y en las regiones productoras (por ejemplo, las sierras de Puebla, Veracruz, Oaxaca, Chiapas) se acostumbra beberlo en la mañana, tarde y noche. Este puede ser soluble o de grano, aunque la

---

<sup>235</sup> *Allium cepa*, comúnmente conocida como cebolla, es una planta herbácea bienal ([https://es.wikipedia.org/wiki/Allium\\_cepa](https://es.wikipedia.org/wiki/Allium_cepa))

frecuencia reportada del café soluble fue mayor entre las entrevistadas; siendo la marca y la presentación una variable determinada por el precio y la disponibilidad de ingreso monetario; en cualquier caso, lo normal es que se escoja la presentación más barata. Esto se asocia más con la facilidad que representa consumir un café soluble y a las limitaciones de efectivo que a cuestiones organolépticas: gusto, textura, olor. En los pocos casos donde no se reporta el consumo de esa bebida se indica al té de limón, o de plantas silvestres definidas por las regiones, como cenizo, laurel, hierbabuena y manzanilla, endulzado con azúcar de caña.

El maíz básicamente se emplea en la preparación de las tortillas. Esta se define como un disco aplanado de masa de maíz nixtamalizado, cuyas dimensiones varían entre doce y dieciocho centímetros de diámetro y de uno a dos milímetros de espesor. Se le cuece sobre una superficie caliente (260- 280 °C) generalmente metálica, denominada comal (Cruz y Verdalet, 2007)<sup>236</sup> y representa el alimento básico de la dieta. Las mujeres comen en el desayuno de 5 a 6 tortillas de maíz; los niños y adultos mayores de 3 a 5 y los hombres de 10 a 12.<sup>237</sup>

- SRA: Los hombres necesitan estar bien comidos para el trabajo ...
- Es que es muy pesado el trabajo en el campo (Aboites 2018. Entrevista en Puebla).
- SRA: Si, yo me como 5 tortillas en todo el día, no me las acabo, a veces me como 2 o 3 tortillas, mi hijo come más porque trabaja duro, en un rancho allá arriba (Aboites 2018. Entrevista en Sinaloa).

Esa representación entre el consumo de maíz y la energía para realizar trabajos, lo sepan o no se asocia con las características nutricionales del grano (ver cuadro 1): 100 gramos de maíz aportan 265 calorías, 66 gramos de hidratos de carbono, 10 gramos de proteínas, 25 gramos de grasas, 10 gramos de fibras, Vitaminas B1 (25%), B3 (9%) y A (12%), además de minerales: fósforo, magnesio, hierro, zinc y manganeso (naturesant.net 2018). Al decir de Cruz y Verdalet (2007) en algunas zonas rurales proporciona aproximadamente el 70% de las calorías y el 50% del consumo proteico diario.

---

<sup>236</sup> Cruz Huerta Elvia e Íñigo Verdalet Guzmán 2007. "Tortillas de maíz: una tradición muy nutritiva" *La Ciencia y el Hombre*. Septiembre-diciembre 2017, revista de divulgación científica de la Universidad Veracruzana, vol. XX, número 3,

<sup>237</sup> Considerando que cada kilo de tortillas de maíz es alrededor de 22 tortillas. En las tortillerías varía entre 20 y 28 según sean de masa molida de nixtamal o masa hecha a partir de harina de maíz y, por supuesto dependiendo del tamaño y grosor de la tortilla.

Si el gasto alimentario es menor a \$300 pesos por semana lo normal es que las tortillas se hayan hecho a mano, con maíz nixtamalizado (el grano de maíz se cose en agua y un poco de cal), molido y cocidas en comal calentado con leña en el tlecuile.<sup>238</sup> Las mujeres preparan de uno a dos kilos de tortillas por comida y su preparación les consume entre una y dos horas.

Independientemente de si las compran o hacen, en general señalan que se utiliza un kilo o hasta dos kilos de tortillas para el desayuno.

De lo anterior se desprende que las tortillas hechas a mano son frecuentes en los hogares con mayores carencias económicas y en los estados del centro y sur del país. Tan pronto el gasto alimentario monetario supera los trescientos pesos a la semana aumenta el consumo de tortillas compradas, al igual que en los hogares donde las mujeres tienen más de setenta años o se integran por adultos mayores, esto es con edades superiores a los sesenta y cinco años. En los estados al norte del altiplano mexicano es más frecuente que la mujer compre las tortillas y en los estados del norte, alternativamente se menciona el consumo de tortillas de harina (de trigo). La tortilla funge como alimento y utensilio de comida, se enrolla o se parte en triángulos (cucuruchos) que hacen las veces de cuchara.

---

<sup>238</sup> Del náhuatl tlecuil, fogón. Braseiro formado por tres piedras llamadas tenamastes, que sirven como base para coLocalidadar comales



Cuadro 1 Principales componentes de granos de maíz y derivados

Condición del maíz	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos	Calcio
	(%)	(%)	(%)	(mg/100g)
Grano crudo y seco (promedio de maíces blancos y de color, híbridos y nativos)	70 – 74	7.5 – 10	4 – 6	
Grano crudo y seco de maíces nativos azules o rojos*		8 – 11	4.6 – 6	
Masa de maíz nixtamalizado	32 – 35	3.8 – 4.6	2 – 3.5	200
(humedad hasta de un 45%, mucho más que en grano “seco”, reposo de 12hr)				
Tortilla de máquina de masa de maíces blancos nixtamalizados	44 – 46	4.6 – 5	1 – 1	
Tortilla de maíz azul o rojo nixtamalizado	45 – 55	6 – 8	4	

Fuente: RODRÍGUEZ-LICEA, García-Salazar;  
Rebollar-Rebollar & A. Cruz-Contreras (2010: 127)  
\*Variedades estudiadas de maíces nativos de Hidalgo.

El maíz también se consume bajo la forma de atole, es decir, masa disuelta en agua calentada hasta alcanzar la cocción. El atole se consume caliente y es endulzado con azúcar de caña, misma que al referir a la azúcar morena o no refinada y apelmazada se denomina panocha, melcocha, piloncillo o panela. En los estados del sur del país esa bebida, con una consistencia más aguada se denomina pozol. También puede ser endulzado con azúcar de caña y puede llevar granos de cacao o chile. Se consume a la temperatura ambiente o fría, mientras que el atole es caliente. Dicha bebida, además de refrescar mitiga la sensación de hambre.

Durante el almuerzo o la comida la tortilla se consume en cantidades similares y de manera igual, en cambio cuando refieren a la cena, se emplean las tortillas que quedaron de la comida y en general no se complementa con otro alimento, si acaso se les embarran unos pocos frijoles que quedaron. También es frecuente que se consuma tostada o se calienta para taquear con salsa.

Después del maíz los frijoles representan el alimento más importante. Generalmente se cose en agua, para lo cual se emplea una olla de peltre o barro sobre el fogón. Su cocción tarda de dos a tres horas y únicamente se condimenta con sal. Ya cuando está casi cosido frecuentemente se le agregan unas ramas de epazote,<sup>239</sup> con lo cual se le da sabor y olor.

El frijol de la olla o frijol en bola se consume acompañado de tortillas con salsa y en algunas regiones como Veracruz, cuando le agregan masa de maíz nixtamalizado, le denominan “mole de masa” (Aboites, 2018. Entrevista 1 Veracruz).

Los frijoles de la olla suelen consumirse también fritos, es decir, freídos en aceite o en manteca de puerco, sazonados con sal y es reiterativo el uso de cebolla, ajo o epazote como condimento, siendo la frecuencia diaria. La cantidad consumida, independientemente de si se compra o es resultado del autoconsumo está ligada al monto monetario dedicado al gasto alimentario, de suerte tal que cuando ronda los \$30 pesos diarios per cápita entonces la cantidad consumida estará por los 250 gramos de frijol refrito a lo largo del día. Esa cantidad puede variar hacia abajo cuando las carencias monetarias son grandes (un gasto alimentario semanal por hogar de hasta \$300 pesos para 3 personas) pero difícilmente se incrementa cuando hay más dinero; en realidad optan por bienes que acompañan el consumo de éstos, por ejemplo, algún tipo de carne y la proteína animal más barata son los embutidos: salchicha, jamón, chorizo.

Ahora bien, es importante señalar que invariablemente el consumo de frijol, cualquiera que sea la presentación o guiso, se acompaña con tortillas y salsa, situación que destaca la perspectiva de visualizar la dieta y no los alimentos de forma independiente.

Los huevos o blanquillos representan la proteína animal de mayor consumo en los hogares de las localidades marginadas y muy marginadas del país. El consumo por adulto refiere a 1.5 huevos fritos en aceite, sazonados con sal, con una frecuencia de 2 días a la semana; sin embargo, en los hogares donde hay más penurias económicas es frecuente que substituyan el huevo por sopa de pasta o arroz acompañado de tortillas. También se detecta que a los niños únicamente se les da un huevo. Generalmente el huevo se prepara revuelto o en “torta” (omelette). En los hogares donde hay más penurias refieren al uso combinado de huevo con

---

<sup>239</sup> *Dysphania ambrosioides*, comúnmente llamada epazote o paico en países hispanoamericanos, es una planta vivaz aromática, que se usa como condimento y como planta medicinal en México y muchos otros países. (<https://www.google.com/search?q=epazote&oq=epazote&aqs=chrome..69i57j0l5.509j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8>).

nopales, mismos que se agregan en proporción de un kilo por 5 huevos.<sup>240</sup> También se acostumbran los huevos revueltos con papa o trozos de tortilla, por ser las formas más llenadoras y baratas; en cambio en los hogares con un gasto alimentario monetario superior (mayor o igual a \$30 pesos per cápita diarios) es frecuente la referencia a carnes frías como jamón, salchicha o chorizo acompañando al huevo.

Es común que en las viviendas de las localidades marginadas y muy marginadas se tengan animales de traspatio como aves y más esporádicamente puercos. Por tanto, el consumo de huevos, al igual que el maíz y frijol está asociado al autoconsumo; aunque con un gasto alimentario superior a los doscientos pesos semanales se identifican muchos hogares que compran los huevos, en cambio en los hogares con mayores penurias se detectan productos vegetales que complementan al maíz y frijol substituyendo al huevo. Por ejemplo, en los hogares de Veracruz (municipios de San Pedro Sotia, Tatahcapan y Chinameca) señalaron el consumo de Quelite, Chipile (hoja Santa) y Nopal como opción ante la carencia de huevo. En los tres casos señalaron que los hervían.

La salsa se prepara con jitomate y chile, mayoritariamente serrano o jalapeño, aunque en el sur es común el chile de árbol, cuachile y habanero, además refieren al uso de cebolla y ajo como condimento.

A los niños de brazos se les da una sopa de pasta (regularmente fideo) preparada con agua, sin aceite y condimentada con sal.

La comida es muy probable que se componga de los siguientes alimentos:

Maíz. Como se ha indicado, dependiendo del gasto monetario semanal los hogares consumen tortillas hechas a mano o compradas, pero en los hogares donde la mujer “ama de casa” o “dedicada al hogar” es joven (menor de 40 años) o mayor de setenta años, es más frecuente que las compren, bien sea en tortillerías o tiendas de conveniencia, si bien es notorio el aumento de vendedores ambulantes en las localidades. En las entrevistas fue reiterativa la referencia a comprar de 10 a 20 pesos, lo cual significa entre medio y un kilo de tortillas de maíz o de 10 a 20 tortillas, cuestión interesante porque implica un consumo per cápita menor de tortillas cuando son compradas, toda vez que en las entrevistas cuando referían a la

---

<sup>240</sup> Una penca de nopal en el mercado nacional pesa alrededor de 163 gramos (Maki-Díaz Griselda, Cecilia B. Peña-Valdivia, Rodolfo García-Nava, M. Lourdes Arévalo-Galarza, Guillermo Calderón-Zavala, Socorro Anaya-Rosales, 2015. “CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y QUÍMICAS DE NOPAL VERDURA (*Opuntia ficus-indica*) PARA EXPORTACIÓN Y CONSUMO NACIONAL” *Agrociencia* 49: 31-51. 2015.)

cantidad de tortillas hechas a mano invariablemente señalaban montos de entre uno y dos kilos de tortillas por evento, esto es almuerzo y comida.

El frijol es, junto con la tortilla el eje articulador de la comida y, a diferencia del desayuno, en la comida fue más frecuente la referencia al consumo de frijoles de la olla (también le nombran “en bola” o “en su caldo”), solos o acompañados con arroz, condimentados con cebolla, ajo y/o epazote. En las entrevistas se indicaba que por adulto se servían platos como de medio litro.

Una vez por semana consumen 1 plato con carne de pollo, res o puerco aderezada con salsa de chile y, con la misma frecuencia 1 plato con sopa de verduras y trozos de carne.

En los estados de Sinaloa y Chiapas se da el consumo de pescado, principalmente frito en aceite o asado a las brasas. Referían a especies tanto de mar como de agua dulce e invariablemente señalaban pescados de bajo precio, con una frecuencia de consumo de aproximadamente una vez cada quince días, si bien en ciertas temporadas podría llegar a dos veces por semana. También era reiterativo señalar que el pescado era producto del autoconsumo o de regalos familiares y en menor medida adquiridos mediante el pago monetario.

Las verduras refieren a calabaza,<sup>241</sup> zanahoria,<sup>242</sup> papa,<sup>243</sup> y col,<sup>244</sup> además del tomate, chile y cebolla que indefectiblemente forma la base de la salsa, pero es de señalar que en los hogares de Sinaloa, independientemente de las condiciones socioeconómicas del hogar, se habló de lechuga,<sup>245</sup> pepino<sup>246</sup> y brócoli<sup>247</sup>. La

---

<sup>241</sup> de la familia de las cucurbitáceas (como *Lagenaria* y *Cucurbita*) (<https://es.wikipedia.org/wiki/Calabaza> )

<sup>242</sup> *Daucus carota* subespecie *sativus*, llamada popularmente zanahoria, es una hortaliza que pertenece a la familia de las umbelíferas, también denominadas apiáceas ([https://es.wikipedia.org/wiki/Daucus\\_carota](https://es.wikipedia.org/wiki/Daucus_carota) )

<sup>243</sup> tubérculo también conocido como patata, véase *Solanum tuberosum* (<https://es.wikipedia.org/wiki/Papa> )

<sup>244</sup> El repollo, col repollo1 o col cerrada (*Brassica oleracea* var. *capitata* L.) ([https://es.wikipedia.org/wiki/Brassica\\_oleracea\\_var.\\_capitata](https://es.wikipedia.org/wiki/Brassica_oleracea_var._capitata) )

<sup>245</sup> La lechuga romana o lechuga romanita, cos, italiana, orejona o escarola (a menudo denominada simplemente Romana o Cos) (de nombre científico *Lactuca sativa* L. var. *longifolia*) ([https://es.wikipedia.org/wiki/Lechuga\\_romana](https://es.wikipedia.org/wiki/Lechuga_romana) )

<sup>246</sup> *Cucumis sativus*, conocido popularmente como pepino, es una planta anual de la familia de las cucurbitáceas ([https://es.wikipedia.org/wiki/Cucumis\\_sativus](https://es.wikipedia.org/wiki/Cucumis_sativus) )

<sup>247</sup> italiano broccoli (brote), es una planta de la familia de las brasicáceas. ([https://es.wikipedia.org/wiki/Brassica\\_oleracea\\_var.\\_italica](https://es.wikipedia.org/wiki/Brassica_oleracea_var._italica) )

frecuencia con la cual se consumen es de dos días a la semana, pero en los hogares con gasto monetario semanal en alimentos superior a \$300 pesos el consumo se elevó a tres días por semana.

Las verduras que más se emplean en la preparación de guisos es la papa y calabaza, aunque en los estados del sur se agrega el chayote,<sup>248</sup> al que también refieren por “espinoso”, camote<sup>249</sup>, ejote<sup>250</sup> y habas<sup>251</sup>. La calabaza y el chayote remiten frecuentemente al autoconsumo; el primero a la milpa, que es el cultivo tradicional de los campesinos donde combinan la siembra de maíz, frijol y calabaza o calabacita, de la cual se consume el fruto y la flor y el segundo a su cultivo dentro del “solar” o vivienda rural.

Las sopas forman parte principalmente de la comida y refieren a pastas (de trigo) o a la sopa de arroz. En ambos casos la preparación es frita en aceite y después cocida en agua con cebolla o ajo<sup>252</sup> y/o jitomate como condimento, pero invariablemente las entrevistadas refirieron a la utilización de un cuadrito de knorr suiza o knorr tomate “para darle sabor”.

---

<sup>248</sup> (*Sechium edule*) es una cucurbitácea ([https://es.wikipedia.org/wiki/Sechium\\_edule](https://es.wikipedia.org/wiki/Sechium_edule) )

<sup>249</sup> *Ipomoea batatas*, llamada camote (del náhuatl *camohtli*), es una planta de la familia *Convolvulaceae* ([https://es.wikipedia.org/wiki/Ipomoea\\_batatas](https://es.wikipedia.org/wiki/Ipomoea_batatas) )

<sup>250</sup> fruto inmaduro de la planta *Phaseolus vulgaris* (<https://es.wikipedia.org/wiki/Ejote> )

<sup>251</sup> *Vicia faba*, el haba —vocablo usado también para sus frutos y semillas ([https://es.wikipedia.org/wiki/Vicia\\_faba](https://es.wikipedia.org/wiki/Vicia_faba) )

<sup>252</sup> Ajo (*Allium sativum*): es una hortaliza cuyo bulbo se emplea comúnmente en la cocina ([https://es.wikipedia.org/wiki/Ajo\\_\(desambiguaci%C3%B3n\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Ajo_(desambiguaci%C3%B3n)))

La fruta es un alimento que sólo en temporada y según la región se consume.<sup>253</sup> Cítricos como naranja y limón son los más señalados, aunque en el noreste también figuran las frutas de clima templado como manzana, durazno y tejocote. En el sureste refieren a guayaba, papaya y plátano, mientras que en el centro de México en temporada se incluye, además de los cítricos indicados, la lima, mandarina, garambullo y tuna (López, et. al., 2017).<sup>254</sup>

En las localidades de Sinaloa, Veracruz y Puebla (Entrevistas del 2018), así como en Chiapas (Entrevistas del 2017) las condiciones agroclimáticas observadas indicaban mucha humedad y buena tierra agrícola, por lo cual no era extraño que señalaran el consumo de frutas de la región y temporada, fundamentalmente acezadas mediante autoconsumo, regalos e intercambios con vecinos y familiares, resultando en un consumo de al menos tres días a la semana durante dos a cuatro meses, según la duración de la cosecha en guayaba, papaya, plátano, mango, naranja, mandarina, y limón, especies a las que en el sur se agregan la granadilla o granada china (*Passiflora ligularis*), maracuyá y guanábana. Sobre el particular destaca el hecho de que en las entrevistas realizadas en Chiapas (durante noviembre del 2017) las entrevistadas señalaban que la fruta salía “mala”, podrida y que por eso casi no la cosechaban.

---

<sup>253</sup> El consumo de frutas y verduras se asocia con una vida más sana y/o con la reducción de riesgos en la salud. Por ejemplo Joshipura, Hu, Manson, Stampfer, Rimm, Speizer, Colditz, Ascherio, Rosner, Spiegelman, Willett (2001) concluyen que “El consumo de frutas y verduras, particularmente vegetales de hojas verdes y frutas y vegetales ricos en vitamina C, parece tener un efecto protector contra la enfermedad coronaria” y en el informe de la OMS (2002) el bajo consumo de esos alimentos se vincula como factor de riesgo en la salud. Joshipura K.J., Hu F.B., Manson J.E., Stampfer M.J., Rimm E.B., Speizer F.E., Colditz G., Ascherio A., Rosner B., Spiegelman D., Willett W.C. The effect of fruit and vegetable intake on risk for coronary heart disease. *Annals of Internal Medicine* 2001; 134(12):1106-1114, web page [https://www.researchgate.net/publication/11928111\\_The\\_Effect\\_of\\_Fruit\\_and\\_Vegetable\\_Intake\\_on\\_Risk\\_for\\_Coronary\\_Heart\\_Disease](https://www.researchgate.net/publication/11928111_The_Effect_of_Fruit_and_Vegetable_Intake_on_Risk_for_Coronary_Heart_Disease).

OMS, 2002. Informe sobre la salud en el mundo. Página web [www.who.int/whr/2002/es](http://www.who.int/whr/2002/es)

Maki-Díaz Griselda, Cecilia B. Peña-Valdivia, Rodolfo García-Nava, M. Lourdes Arévalo-Galzarza, Guillermo Calderón-Zavala, Socorro Anaya-Rosales, 2015. “CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y QUÍMICAS DE NOPAL VERDURA (*Opuntia ficus-indica*) PARA EXPORTACIÓN Y CONSUMO NACIONAL” *Agrociencia* 49: 31-51. 2015. página web descaragada el 07/09/2018 <http://www.scielo.org.mx/pdf/agro/v49n1/v49n1a3.pdf>

<sup>254</sup> López Lorenzo, Aboites Gilberto, Gustavo Félix, David Castro, Rolando Ramírez, Martha Elena Fuentes, Juana Delgadillo 2017. Estudio de seguimiento físico y operativo del Programa de Abasto Rural a cargo de DICONSA 2017. Buenavista, Saltillo, México, DICONSA, diciembre, pp. 1-225.

La comida se acompaña con agua natural, mayoritariamente de garrafón y sólo en los hogares con mayores penurias referían al consumo de la llave o del tinaco. El costo del agua se ubica en \$12 pesos (menos de un dólar), el recipiente de 20 litros

El horario de la comida generalmente es en la tarde, después de la 4 pm y al correr el tiempo del alimento permite que la cena sea muy frugal o que de plano se omita, de ahí que por cena se entiende:

1 taza de té, café o atole, por ejemplo, de pinole, que es maíz tostado con azúcar de caña y canela molida.

1 a 3 tortillas de maíz, generalmente tostadas, que eventualmente se acompañan por rebanadas de queso fresco y frijol refrito untado. En el sur les llaman memelas y si quedó comida, algún plato de sopa o frijol.

En cualquier caso se identificó que el autoconsumo<sup>255</sup> resulta crucial en la alimentación, denotando la fragilidad o riesgo que enfrentan asociado con los vaivenes de la producción de corte campesino, sobre todo la relativa a la cosecha de maíz, frijol y verduras como calabaza, chile, nopales, epazote y frutales como limón, naranja, guayaba, plátano y papaya.

El autoconsumo campesino ha sido un tema de interés académico y de política social (Wolf, 1971; Cepal, 1982). Se le conceptúa como parte de un modelo tradicional de producción y consumo en permanente transformación (Vaz, Nijkamp & Rastoin, 2009); relevante en los países en desarrollo por la preponderancia de su sector primario y porque es directa la vinculación con las condiciones de crisis económica y pobreza que enfrentan los hogares (OCDE, 2002); de

---

<sup>255</sup> La definición de autoconsumo que INEGI maneja en la Encuesta Nacional de Ingreso Gasto de los Hogares refiere a la Variable 120 denominada “autocons” de la Tabla HOGARES; Definición: Los alimentos, bebidas, servicios de alimentación y transporte público que el hogar obtuvo de un negocio que es de su propiedad, durante la semana de referencia.

La Variable 4 denominada “tipo\_gasto”, Tipo de gasto” de la Tabla GASTOSHOGAR; Definición: Tipo de gasto monetario y no monetario. En los valores desde G1 hasta G7 se incluye: G3 Gasto no monetario procedente de autoconsumo; G5 Gasto no monetario por regalos recibidos de otro hogar y G6 Gasto no monetario por transferencias de instituciones.

La Variable 48 denominada “autocons” Autoconsumo del hogar de la Tabla AGRO; Definición: El valor estimado en pesos de la producción que destinó el informante para el consumo del hogar.

La Variable 45 denominada “autocons” Autoconsumo, de la Tabla NOAGRO; Definición: Consumo por parte del hogar, de los bienes producidos o comercializados por algunos de sus integrantes y por los que no se ha pagado ningún valor (Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2017). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2016: ENIGH: nueva serie: descripción de la base de datos / Instituto Nacional de Estadística y Geografía. -- México: INEGI, c2017), lo cual sigue en consonancia con lo señalado anteriormente: “Estimación con base en valor en el mercado a precio de menudeo, de los productos y servicios de consumo final y privado, que ellos mismos procesaron, que tomaron de su negocio y de los servicios que recibieron de algún integrante del mismo hogar, cuya actividad económica fue proporcionar algún tipo de servicio” (INEGI 2008b). INEGI 2008. Glosario ENIGH 2006. México, INEGI, hoja web <http://www.inegi.gob.mx/est/contenidos/espanol/rutinas/glogen/default.aspx?t=EH-NIGH2006&c=11432&s=est>

El autoconsumo es solamente una fracción de lo captado en las ENIGH como gasto no monetario, entendiendo por este la “Estimación realizada, con base al valor en el mercado a precio de menudeo de los productos y servicios de consumo final y privado...” y corresponden a la variable “tipo\_gas”, misma que se divide en cuatro opciones a saber: 0 Estimación del alquiler de la vivienda, 1 Autoconsumo, 2 Pago en especie, 3 Regalos y, 4 Apoyos que recibe el hogar. INEGI 2008d. Encuesta Nacional de Ingreso Gasto de los Hogares 2006. Síntesis metodológica. México, INEGI, hoja web <http://www.inegi.gob.mx>



ahí que se interprete como estrategia de sobrevivencia en el hogar (Reyes et. al., 1974; FAO-SAGARPA 2008).

En este documento se entiende por autoconsumo “los bienes producidos o comercializados por alguno de sus integrantes, incluyendo el consumo de los bienes provenientes de las actividades agropecuarias, manufactureras y el consumo de bienes en establecimientos comerciales que son propiedad de algún integrante del hogar y por los que no se ha pagado ningún valor. La estimación la realiza el propio informante con base en el valor en el mercado a precio de menudeo de los productos y/o servicios tomados” (INEGI 2015: 53-54).

De lo anterior destaca que el acto de consumir en el ámbito del hogar se da sin mediación de una transacción monetaria, incluyendo bienes del sector primario o secundario; no hay por ende una demarcación entre rural y urbano, ni entre autoconsumo campesino y no campesino, toda vez que la Encuesta Nacional de Ingreso gasto del Hogar (ENIGH) remite a información del gasto en los hogares y no a las unidades de producción.

### **Estadística descriptiva**

El número de hogares para México<sup>256</sup> en el año 2018 fue de 34'744,818 mismos que agruparon una población de 125,091,790 habitantes. De ese total el 39.16% de la población se ubicó en localidades rurales<sup>257</sup> y 60.84% en urbanas, mientras que a nivel de los hogares el 37.13% fueron rurales y el 62.87% urbanos (ver cuadro 1). Llama la atención el hecho de que la mayoría de las personas y los hogares

---

<sup>256</sup> Datos elaborados con base en la ENIGH 2018 parte de una muestra total de 74,647 hogares, los cuales al aplicar el factor de expansión dan los datos presentados en este documento.

<sup>257</sup> Siguiendo lo señalado por Delgadillo (2016) se considera población rural aquella que habita en localidades de menos de quince mil habitantes. Internacionalmente el criterio para señalar a una localidad como urbana es que sus actividades preponderantes sean el comercio y la industria. En sintonía con lo anterior Dirven et al. (2010) consideran que la clasificación de una localidad por rural o urbana conlleva la utilización de diferentes características socioeconómicas como son, cobertura de necesidades básicas, densidad de población y concentración del empleo en la agricultura. Por su parte Pagán y Sánchez (2000) consideraron como rurales las localidades de entre 1,000 y 20,000 habitantes mientras que Brown, Pagán y Rodríguez-Oreggia (1999) refieren a las áreas urbanas con 100,000 y más habitantes, dado lo cual puede decirse que no existe un único criterio y en cambio la decisión adoptada es compartida en diferentes trabajos y es factible de trabajarse con la ENIGH.

rurales se ubicaron entre el decil 1 al 3, lo cual es una indicación de que las condiciones adversas de bienestar se concentran en ese bloque y de acuerdo a la literatura ahí es donde se encuentran los campesinos.<sup>258</sup>

Cuadro 1. México. Deciles de ingreso, población y hogares, 2018

Decil/tamaño de localidad		Hogar	Personas	Hogar	Personas	Hogar	Personas	personas/hogar
		#	#	% c/decil	% c/decil	%total	%total	
1	Rural	2,488,085	7,223,936	71.61%	78.05%	19.29%	14.75%	2.9
	Urbano	986,335	2,031,923	28.39%	21.95%	4.52%	2.67%	2.1
	Total	3,474,420	9,255,859	100.00%	100.00%	10.00%	7.40%	2.7
2	Rural	1,981,142	6,635,141	57.02%	63.43%	15.36%	13.54%	3.3
	Urbano	1,493,263	3,825,239	42.98%	36.57%	6.84%	5.03%	2.6
	Total	3,474,405	10,460,380	100.00%	100.00%	10.00%	8.36%	3.0
3	Rural	1,663,306	6,045,170	47.87%	53.67%	12.89%	12.34%	3.6
	Urbano	1,811,361	5,218,067	52.13%	46.33%	8.29%	6.86%	2.9
	Total	3,474,667	11,263,237	100.00%	100.00%	10.00%	9.00%	3.2
4	Rural	1,401,151	5,399,618	40.33%	45.38%	10.86%	11.02%	3.9
	Urbano	2,073,428	6,499,244	59.67%	54.62%	9.49%	8.54%	3.1
	Total	3,474,579	11,898,862	100.00%	100.00%	10.00%	9.51%	3.4
5	Rural	1,295,205	5,257,394	37.28%	41.59%	10.04%	10.73%	4.1
	Urbano	2,179,050	7,384,743	62.72%	58.41%	9.98%	9.70%	3.4
	Total	3,474,255	12,642,137	100.00%	100.00%	10.00%	10.11%	3.6
6	Rural	1,116,741	4,713,297	32.14%	35.65%	8.66%	9.62%	4.2
	Urbano	2,357,749	8,507,480	67.86%	64.35%	10.79%	11.18%	3.6
	Total	3,474,490	13,220,777	100.00%	100.00%	10.00%	10.57%	3.8
7	Rural	1,004,840	4,515,408	28.92%	32.85%	7.79%	9.22%	4.5
	Urbano	2,469,674	9,228,794	71.08%	67.15%	11.31%	12.13%	3.7
	Total	3,474,514	13,744,202	100.00%	100.00%	10.00%	10.99%	4.0

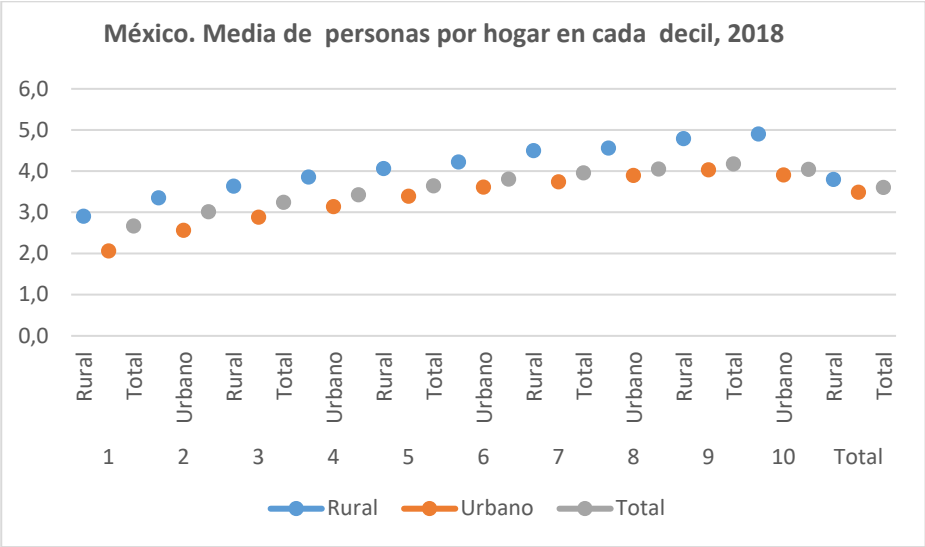
<sup>258</sup> Para la construcción de los deciles se utilizó la variable ingreso corriente, por lo cual incluye tanto ingreso monetario como no monetario a nivel de cada hogar.

8	Rural	823,378	3,751,502	23.70%	26.66%	6.38%	7.66%	4.6
	Urbano	2,651,114	10,320,929	76.30%	73.34%	12.14%	13.56%	3.9
	Total	3,474,492	14,072,431	100.00%	100.00%	10.00%	11.25%	4.1
9	Rural	661,836	3,167,864	19.04%	21.84%	5.13%	6.47%	4.8
	Urbano	2,813,315	11,335,266	80.96%	78.16%	12.88%	14.90%	4.0
	Total	3,475,151	14,503,130	100.00%	100.00%	10.00%	11.59%	4.2
10	Rural	465,684	2,281,589	13.41%	16.26%	3.61%	4.66%	4.9
	Urbano	3,008,161	11,749,186	86.59%	83.74%	13.77%	15.44%	3.9
	Total	3,473,845	14,030,775	100.00%	100.00%	10.00%	11.22%	4.0
To- tal	Rural	12,901,368	48,990,919	37.13%	39.16%	100.00%	100.00%	3.8
	Urbano	21,843,450	76,100,871	62.87%	60.84%	100.00%	100.00%	3.5
	Total	34,744,818	125,091,790	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	3.6

Fuente: elaboración propia con base en ENIGH 2018

De acuerdo con esa información también se aprecia que el tamaño de los hogares rurales, en los primeros cuatro deciles, está por debajo de la tasa de remplazo (menor de 4 integrantes por hogar).

Gráfica 1.



Fuente: elaboración propia con base en ENIGH 2018

Lo anterior es una indicación de que en el mediano plazo enfrentaremos no sólo el envejecimiento de la población, sino una condición estructural demográfica que impactara en las condiciones de reproducción del hogar, pues el índice de dependencia<sup>259</sup> se agravará y las posibilidades de atender a los adultos mayores difícilmente recaerá en integrantes del hogar, trasladando esa actividad en algún mecanismo social o en tensiones sociales.

El número de hogares vinculados mediante algún trabajador a las actividades silvoagropecuarias fue de 4,009,458 de los cuales 3,740,179 eran rurales y 269,279 urbanos. Considerando únicamente a los rurales ello significa que representaron el 10.76% de la población rural total nacional. Desagregando ese total, según se indique el tipo de productor agrícola, se tiene que 1,250,941 eran campesinos, esto es 31.2% de quienes por su actividad económica están ligados al agro, 545,070 eran productores empresariales (13.59%) y el resto 2,213,447 (55.21%) eran agricultores transicionales, es decir, productores que podían o no contratar mano de obra pagada y que podían ser habitantes del ámbito rural y/o urbano, donde el adjetivo hace referencia a la incertidumbre de su situación, pues igual podían llegar a convertirse en empresarios agrícolas o regresar al estatus de campesinos (ver cuadro 2).

Si además consideramos el autoconsumo agrícola, es decir, hogares donde a partir de las personas que laboran en actividades agrícolas aportan parte de la producción para autoconsumo, este impactó en 3,357,780 hogares, esto es el 9.66% del total nacional. De ellos 94.09% eran rurales y 5.91% urbanos y según la imputación de valor que se le asigna a ese autoconsumo se observa que en los hogares rurales del decil 2 al 8 el monto se movió alrededor de los \$1,500.00 pesos (ver gráfica 2). Tal información indica, además de la relevancia en los hogares rurales, que también se benefician del autoconsumo hogares en el ámbito urbano.<sup>260</sup>

---

<sup>259</sup> total/total de aportantes de ingreso

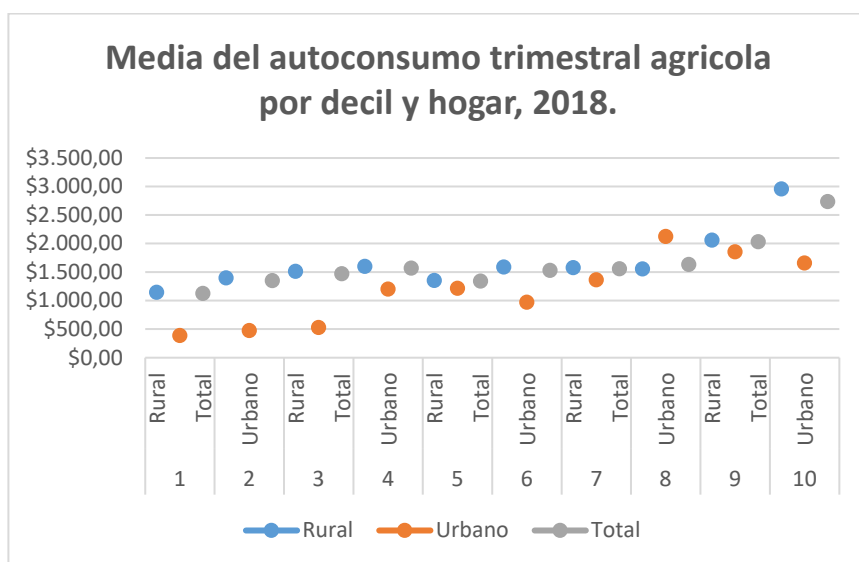
<sup>260</sup> El trabajo de campo realizado constantemente confirma la integración rural/urbana del productor rural (Aboites et. al. 2006), una discusión teóricamente fundada se presenta en Shejtman (2008).

Cuadro 2. México. Tipología de Hogares según el tipo de productor agrícola, 2018

tipo de productor	Decil de ingreso	rur_urb		Total	rur_urb		Total %
		Rural	Urbano		Rural %	Urbano %	
Empresario agrícola	4	97,242	8,130	105,372	92.28	7.72	100
	5	89,645	6,949	96,594	92.81	7.19	100
	6	84,109	7,515	91,624	91.80	8.20	100
	7	64,882	9,796	74,678	86.88	13.12	100
	8	57,499	9,736	67,235	85.52	14.48	100
	9	49,939	7,513	57,452	86.92	13.08	100
	10	39,404	12,711	52,115	75.61	24.39	100
	Total	482,720	62,350	545,070	88.56	11.44	100
Campesino	1	689,091		689,091	100	0	100
	2	353,162		353,162	100	0	100
	3	208,688		208,688	100	0	100
	Total	1,250,941		1,250,941	100	0	100
Agricultor transicional	1	554,716	37,402	592,118	93.68	6.32	100
	2	319,292	35,999	355,291	89.87	10.13	100
	3	247,926	26,562	274,488	90.32	9.68	100
	4	239,121	16,719	255,840	93.47	6.53	100
	5	186,685	20,478	207,163	90.12	9.88	100
	6	144,112	18,648	162,760	88.54	11.46	100
	7	119,841	12,206	132,047	90.76	9.24	100
	8	84,078	14,666	98,744	85.15	14.85	100
	9	69,922	16,253	86,175	81.14	18.86	100
	10	40,825	7,996	48,821	83.62	16.38	100
	Total	2,006,518	206,929	2,213,447	90.65	9.35	100
Total	1	1,243,807	37,402	1,281,209	97.08	2.92	100
	2	672,454	35,999	708,453	94.92	5.08	100
	3	456,614	26,562	483,176	94.50	5.50	100
	4	336,363	24,849	361,212	93.12	6.88	100
	5	276,330	27,427	303,757	90.97	9.03	100
	6	228,221	26,163	254,384	89.72	10.28	100
	7	184,723	22,002	206,725	89.36	10.64	100
	8	141,577	24,402	165,979	85.30	14.70	100
	9	119,861	23,766	143,627	83.45	16.55	100
	10	80,229	20,707	100,936	79.49	20.51	100
	Total	3,740,179	269,279	4,009,458	93.28	6.72	100

Fuente: elaboración propia con base en ENIGH 2018

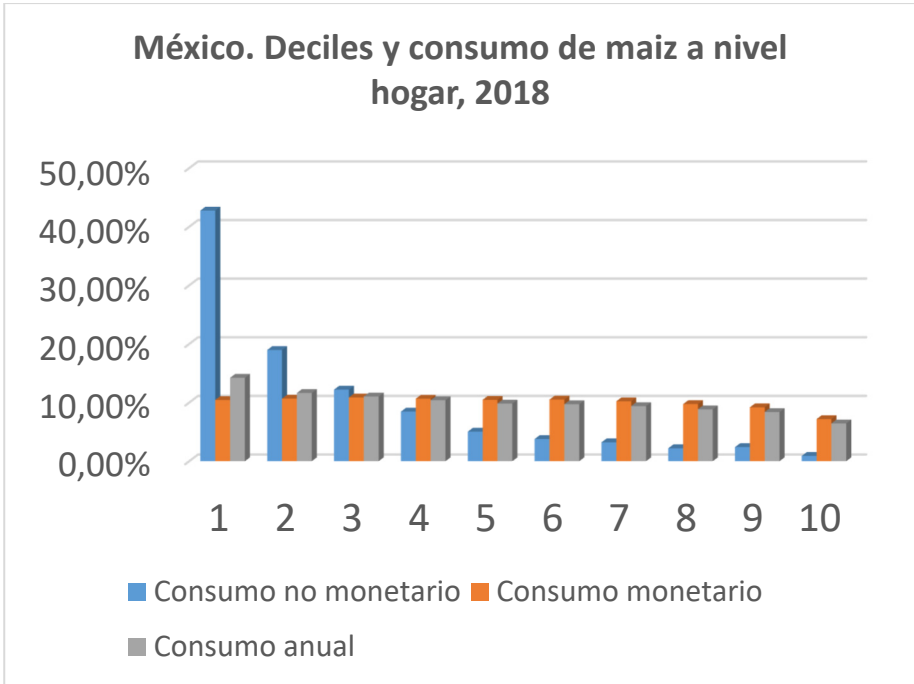
Gráfica 2.



Así las cosas los hogares denominados campesinos se ubican en el ámbito rural, al menos un integrante del hogar labora en la actividad económica de la agricultura, realizan la actividad sin hacer uso de mano de obra pagada, emplean como mecanismo de reproducción del hogar el autoconsumo y sus condiciones materiales de vida son limitadas.

Ahora bien, una aproximación para visualizar el reto que implica concretar la Declaración de los Derechos Campesinos... podemos obtenerla analizando el caso del consumo del maíz en México (ver gráfica 3 y cuadro 3).

Gráfica 3.



Cuadro 3. México. Deciles y consumo de maíz (Kg.) a nivel hogar, 2018

Decil de ingreso	Consumo no monetario	Consumo monetario	Consumo total Trimestral	Consumo anual
1	80,534,584.96	148,016,136.07	228,550,721.02	914,202,884.09
2	35,735,148.19	151,308,574.29	187,043,722.48	748,174,889.93
3	22,998,757.64	154,298,788.60	177,297,546.24	709,190,184.94
4	15,933,205.34	151,118,987.33	167,052,192.66	668,208,770.66
5	9,497,483.46	148,489,803.78	157,987,287.24	631,949,148.96
6	7,133,138.91	148,980,018.21	156,113,157.11	624,452,628.46
7	6,071,194.71	144,984,077.00	151,055,271.71	604,221,086.85
8	4,165,713.08	138,104,479.32	142,270,192.41	569,080,769.63
9	4,540,388.18	130,290,244.73	134,830,632.91	539,322,531.63
10	1,698,619.15	101,882,658.24	103,581,277.39	414,325,109.57
Total	188,308,233.61	1,417,473,767.57	1,605,782,001.18	6,423,128,004.72

Fuente: Elaboración propia con ENIGH 2018, utilizando factor de expansión.

Como puede apreciarse el autoconsumo (gasto no monetario) es muy significativo en los primeros deciles de ingreso. Para el primero representa uno de cada tres kilos consumidos y en el segundo uno de cada cinco kilos de maíz.

## Conclusiones

La alimentación entre los hogares campesinos de México presenta poca variación en el número de alimentos que la componen, sin embargo la percepción de las entrevistadas respecto de si presentan episodios de hambre prácticamente la respuesta fue siempre negativa.

La producción de autoconsumo aporta no sólo el logro de la seguridad alimentaria en el hogar rural, sino también autonomía para reproducir las condiciones de existencia tradicionales entre las familias campesinas; sin embargo su monto está asociado con condiciones materiales propias del proceso de producción, por lo cual en los hogares campesinos donde se indica que además del trabajo del campesino, quien jefatura el hogar se empleaba el complemento de mano de obra pagada (campesino transicional) el autoconsumo aumentaba significativamente. De ahí la pertinencia de precisar el sentido y alcance del derecho a una alimentación suficiente que esté producida y sea consumida de manera sostenible y equitativa, pues parecería necesario dejar de pensar en campesinos que sólo



utilizan mano de obra no pagada o familiar, toda vez que se está reduciendo el tamaño del hogar, se está envejeciendo la población campesina y eso mina las posibilidades de abastecer mínimamente su alimentación. Pero a la par es menester indicar que ello no implica dejar de producir sus alimentos bajo el sistema de policultivos.

## Referencias

- Aboites Gilberto, Héctor Rodríguez y Francisco Martínez 2006. "La alimentación en México" en Ribeiro Manuel y López Eduardo editores Tópicos selectos en Políticas de Bienestar Social. México, Ediciones Gernika-UANL, vol. 1, pp. 291-302, ISBN 970-637-108-7
- Aboites, Gilberto y Gustavo Félix 2010. "Patrones de consumo alimentario. Una visión de género" en Aboites (Coord.) Patrones de consumo alimentario en México. México, Trillas – UAdeC, ISBN-978-607-17-0549-5, pp. 139-174.
- Arroyo Pedro, Alvar Loria, Oscar Méndez, 2004. "Changes in the Household Calorie Supply during the 1994 Economic Crisis in Mexico and Its Implications on the Obesity Epidemic" Nutrition Reviews. Vol. 62, No. 7 July: (II), © 2004 International Life Sciences Institute doi: 10.1301/nr.2004.jul.pp. S163–S168
- Bonanno Alessandro, Douglas Constance, Francisco Martínez, Gilberto Aboites 2010. En Aboites (Coord.) Patrones de consumo alimentario en México. México, Trillas – UAdeC, ISBN-978-607-17-0549-5, pp. 55-72.
- Bourges Rodríguez Héctor 2001. "La alimentación y la nutrición en México" Comercio Exterior. México, octubre, página web <http://revistas.bancomext.gob.mx/rce/magazines/31/6/RCE.pdf>
- Bourges Rodríguez Héctor 2004. "Abasto y consumo de alimentos: una perspectiva nutricional" tomado de "El Desarrollo Agrícola y Rural del Tercer Mundo en el Contexto de la Mundialización". María del Carmen del Valle Rivera (coordinadora) Universidad Nacional Autónoma de México. Instituto de Investigaciones Económicas 2004 ISBN: 970-722-302-2 Primera edición: marzo del año 2004, descargado el 01/10/2016 de la página web <http://paginas.facmed.unam.mx/deptos/sp/wpcontent/uploads/2015/11/alimentos.pdf>
- Carmagnani, Marcello. (2008). La agricultura familiar en América Latina. Problemas del Desarrollo. Vol. 39, núm. 153, abril-junio, pp.: 11-56. <http://www.ojs.unam.mx/index.php/pde/article/view/7720>

- CASTELLANOS, Z.; H. Guzmán; M. Jiménez; C. Mejía; R. Muñoz; J. Acosta et al., “Hábitos preferenciales de los consumidores de frijol común (*Phaseolus vulgaris* L.) en México”, *Arch. Latin. Nutr.*, 1997, 47(2), pp. 137-163.
- CEPAL, 1982. Economía campesina y agricultura empresarial. México, Siglo XXI
- Charles Leija Humberto Armando 2010. El gasto en el consumo de alimentos y bebidas fuera del hogar. El caso de México, 1992-2008 Tesis de Maestría en Economía Regional del CISE, 11 de octubre.
- Charles Leija, Humberto Armando, 2010. El gasto en el consumo de alimentos y bebidas fuera del hogar. El caso de México, 1992-2008 Tesis de Maestría en Economía Regional del CISE, 11 de octubre del 2010. DIRECTOR
- Chayanov A- V. 1974. La organización de la unidad económica campesina. Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión.
- Chayanov, A.V., 1987. La Teoría de la Economía Campesina. Cuadernos de Pasado y Presente, México.
- Colegio de México (COLMEX) 2003. Encuesta Nacional a Hogares Rurales de México (ENHRUM). El Colegio de México y Rural Economies of the Americas and Pacific Rim (REAP) de la Universidad de California en Davis, página web Consultada el día 20 de agosto de 2008 [http://precesam.colmex.mx/ENHRUM/PAG%20PRIN\\_ENHRUM\\_.htm](http://precesam.colmex.mx/ENHRUM/PAG%20PRIN_ENHRUM_.htm)
- Colegio de México (COLMEX) 2008. Encuesta Nacional a Hogares Rurales de México (ENHRUM). El Colegio de México y Rural Economies of the Americas and Pacific Rim (REAP) de la Universidad de California en Davis.
- Colegio de México (COLMEX) 2011. Encuesta Nacional a Hogares Rurales de México (ENHRUM). El Colegio de México y Rural Economies of the Americas and Pacific Rim (REAP) de la Universidad de California en Davis.

- Consejo Nacional de Población 2012. Índice Absoluto de marginación 2000-2010. México, Primera edición: enero de 2012, ISBN: 978-607-427-128-7, página web [http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/indices\\_margina/2010/documentoprincipal/Capitulo01.pdf](http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/indices_margina/2010/documentoprincipal/Capitulo01.pdf)
- Consejo Nacional de Población 2013. “Capítulo 1. Concepto y dimensiones de la marginación”. México, <http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/1755/1/images/01-04Capitulo.pdf>
- Cortés Fernando y Rosa María Rubalcaba 1991. Autoexplotación forzada y equidad por empobrecimiento. México, El Colegio de México, jornadas 120, ISBN 968-12-0481-6
- Corvera Morales Beatriz 2016. “AUTOCONSUMO ALIMENTARIO EN EL SECTOR RURAL DE MEXICO” Tesis de licenciatura en Ingeniero Agrónomo en Desarrollo Rural Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro, 15 junio, distinguida con mención honorífica, dirigida por el Dr. Gilberto Aboites.
- Cruz Huerta Elvia e Íñigo Verdalet Guzmán 2007. “Tortillas de maíz: una tradición muy nutritiva” La Ciencia y el Hombre. Septiembre-diciembre 2017, revista de divulgación científica de la Universidad Veracruzana, vol. XX, número 3,, página web <https://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol20num3/articulos/tradicion/index.html> descargada el 23/10/2018
- Juana Delgadillo Briones 2016. “Discriminación Salarial por Género en México a nivel de sectores económicos y regiones, 2000 – 2010”. Tesis de Doctorado en Economía Regional del CISE, 10 de agosto DIRECTOR. Dr. Gilberto Aboites, CODIRECTOR: Dra. Nora Garro.
- Brown, Cynthia J., Jose A. Pagan, and Eduardo Rodriguez-Oreggia. "Occupational Attainment and Gender Earnings Differentials in Mexico." *Industrial and Labor Relations Review* 53, no. 1 (1999): 123-35.
- Pagan, Jose A., and Susana M. Sanchez. "Gender Differences in Labor Market Decisions: Evidence from Rural Mexico." *Economic Development and Cultural Change* 48, no. 3 (2000): 619-37.

- Dirven, Martine, Rafael Echeverri, Cristina Sabalain, David Candia Baeza, Sergio Faiguenbaum, Adrián G. Rodríguez, and Carolina Peña. "Hacia Una Nueva Definición De "Rural" Con Fines Estadísticos En América Latina," In, (2011-05).
- Díaz Alejandro 2015. "Algunas notas sobre las encuestas nacionales de ingreso-gasto de los hogares (ENIGH)" Revista Nexos. julio 20, <http://redaccion.nexos.com.mx/?p=7204>
- DIF 2005. Diagnóstico de la familia mexicana. Encuesta nacional de dinámica familiar. México, DIF-IIS de la UNAM
- Duana Ávila Danae 2004. Patrones de consumo alimentario en México de 1992 al 2002. El caso del maíz, trigo y frijol. Tesis de Maestría en Economía Regional del CISE, 3 de septiembre del 2004. DIRECTOR
- Fernando Cortés 2003. "El ingreso y la desigualdad en su distribución en México" Papeles de Población, Toluca, México, Universidad Autónoma del Estado de México, enero-marzo, número 35, ISSN 1405-7425, pp. 137-153
- Gálvez Amanda y Gabriela Salinas, 2015. "EL PAPEL DEL FRIJOL EN LA SALUD NUTRIMENTAL DE LA POBLACIÓN MEXICANA" RDU Revista Digital Universitaria. UNAM, 1 de febrero de 2015, Vol. 16, Núm. 2, ISSN 1607 – 6079, página web <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num2/art12/art12.pdf>
- Garza Zamora Teresa de Jesús 2014. "Patrones de gasto de los hogares en México. El impacto de la pobreza y la informalidad laboral, 2012" Tesis de Maestría en Economía Regional del CISE, 25 de agosto.
- Garza, M. L. C., & Reyes, D. D. J. (2011). Percepción de las madres de niños con obesidad sobre los hábitos alimenticios y sus responsabilidades en la alimentación de los hijos. RESPYN Revista de Salud Pública y Nutrición, 12(1). Página web <http://www.medigraphic.com/pdfs/revsal-pubnut/spn-2011/spn111c.pdf>
- Gerónimo Antonio Víctor Manuel 2008. Patrones de consumo alimentario en los hogares del estado de Veracruz 1994-2005. Tesis de licenciatura en Economía Agrícola y Agronegocios Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro 7 de mayo.

- Gerónimo Antonio Víctor Manuel 2010. "Patrones de gasto en alimentos y bebidas en los hogares. El caso de Veracruz, 1994 y 2006" Tesis de Maestría en Economía Regional del CISE, 5 de noviembre.
- Glaser, Barney G & Strauss, Anselm L., 1967. *The Discovery of Grounded Theory*// Strauss, Anselm; Corbin, Juliet (1998) *Basics of Qualitative Research Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (2nd edition). Sage Publications: London.
- Gómez E. Sergio 2002. ¿Nueva Ruralidad? Un aporte al debate. Hoja web <http://www.eco.unicamp.br/nea/rurbano/textos/pesquiss/nuevarur.html>, pp. 1-25
- Gonzalo Rodríguez Gigena (1983). "Sistemas productivos y polarización social en el agro mexicano: Introducción y síntesis" en *Economía Mexicana*. México, Centro de Investigación y Docencia Económicas A.C., serie temática Sector Agropecuario, pp. 9-24
- INEGI 2008a. Encuesta Nacional de Ingreso Gasto de los Hogares 2006. Base de datos. México, INEGI, versión CD
- INEGI 2008b. Glosario ENIGH 2006. México, INEGI, hoja web <http://www.inegi.gob.mx/est/contenidos/espanol/rutinas/glogen/default.aspx?t=EHNIGH2006&c=11432&s=est> consultada el 14 de agosto
- INEGI 2008c. Encuesta Nacional de Ingreso Gasto de los Hogares 2006. Descripción de la base de datos. México, INEGI, pp. 18, hoja web <http://www.inegi.gob.mx>
- INEGI 2008d. Encuesta Nacional de Ingreso Gasto de los Hogares 2006. Síntesis metodológica. México, INEGI, hoja web <http://www.inegi.gob.mx>
- INEGI 2015. Encuesta Nacional de Ingreso Gasto de los Hogares 2014. México, INEGI, ISBN: 978-607-739-734-2, Formato: Electrónico, página web <http://www.beta.inegi.org.mx/app/biblioteca/ficha.html?upc=702825072728> descargada el 11/07/2017.
- Infoservi 2014. "Análisis de los mercados de consumo y de la conducta del comprador. Página web [http://infoservi.com/infoservi/pdf/Analisis\\_De\\_Los\\_Mercados.pdf](http://infoservi.com/infoservi/pdf/Analisis_De_Los_Mercados.pdf)

- King Gary, Robert O. Keohane y Sidney Verba 1996. El diseño de la investigación social. La inferencia científica en los estudios cualitativos. Alianza Editorial, página web <http://metodos-avanzados sociales.uba.ar/files/2014/03/KING-EL-DISEO-DE-LA-INVESTIGACION-CAPS-1-Y-6.pdf>
- Ligia Rodríguez-Castillo, Xinia E. Fernández-Rojas 2003. “Los frijoles (*Phaseolus Vulgaris*): Su aporte a la dieta del costarricense” *Acta Médica Costarricense On-line* versión ISSN 0001-6012, vol.45 n.3 San José Sep. página web [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0001-60022003000300007#A1](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022003000300007#A1)
- López Lorenzo, Aboites Gilberto, Gustavo Félix, David Castro, Rolando Ramírez, Martha Elena Fuentes, Juana Delgadillo 2017. Estudio de seguimiento físico y operativo del Programa de Abasto Rural a cargo de DICONSA 2017. Buenavista, Saltillo, México, DICONSA, diciembre, pp. 1-225. Coordinador de Investigadores: Dr. Aboites
- López Lorenzo, Aboites Gilberto, Gustavo Félix, Martha Elena Fuentes, Juana Delgadillo 2018. “Estudio de medición de los efectos y contribución del Programa de Abasto Rural (PAR) en la seguridad alimentaria 2017-2018”. Informe final, Buenavista, Saltillo, México, DICONSA, diciembre 19, pp. 1-197. Coordinador de Investigadores: Dr. Aboites
- Maki-Díaz Griselda, Cecilia B. Peña-Valdivia, Rodolfo García-Nava, M. Lourdes Arévalo-Galarza, Guillermo Calderón-Zavala, Socorro Anaya-Rosales, 2015. “CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y QUÍMICAS DE NOPAL VERDURA (*Opuntia ficus-indica*) PARA EXPORTACIÓN Y CONSUMO NACIONAL” *Agrociencia* 49: 31-51. 2015.
- Martínez Francisco, Alejandra B. Trejo, Alessandro Bonanno, Douglas Constance 2010. “Globalización y reestructuración económica: El caso de la industria avícola de México” en Aboites (Coord.) *Patrones de consumo alimentario en México*. México, Trillas – UAdeC, ISBN-978-607-17-0549-5, pp. 95-120

- Joshipura, Hu, Manson, Stampfer, Rimm, Speizer, Colditz, Ascherio, Rosner, Spiegelman, Willett (2001). "The effect of fruit and vegetable intake on risk for coronary heart disease" *Ann Intern Med.* 2001 Jun 19;134(12):1106-1114.
- naturasant.net 2018. Valores nutricionales del maíz. Página web <https://www.naturasan.net/valor-nutricional-maiz/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (FAO-SAGARPA) 2008. Diagnóstico del Sector Rural y Pesquero. México, FAO-SAGARPA, proyecto de Evaluación y Análisis de Políticas (UTF/MEX/089/MEX), página web [http://smye.info/cuestionario\\_final/diagnostico/menu\\_f.php#](http://smye.info/cuestionario_final/diagnostico/menu_f.php#)
- Otero, Gerardo y Pechlaner, Gabriela 2002. La Dieta Neoliberal globalización y biotecnología agrícola en las Américas. Capítulo 3 La dieta estadounidense y la dependencia alimentaria en América Latina. México:
- Peña Albeldaño Beatriz Guadalupe 2016. "Patrones de gasto en alimentos verdes de las clases sociales en México 2014". Tesis de Maestría en Economía Regional del CISE, 10 de agosto
- Reyes Sergio, Rodolfo Stavenhagen, Salomón Eckstein y Juan Ballesteros 1974. Estructura agraria y desarrollo agrícola en México. México, FCE
- RODRÍGUEZ-LICEA, G.; J. García-Salazar; S. Rebollar-Rebollar & A. Cruz-Contreras, 2010. "Preferencias del consumidor de frijol (*Phaseolus vulgaris* L.) en México: factores y características que influyen en la decisión de compra diferenciada por tipo y variedad", *Paradigma económico*, 2010, 2(1), pp. 121-145.
- Rueda Barrientos Sandra 2012. "Patrones de consumo alimentario de las familias en pobreza alimentaria, Jalisco 1996 y 2008" Tesis de Maestría en Economía Regional del CISE, 7 de septiembre del 2012.
- Rodríguez G., Gonzalo (1983). "Campesinos, productores transicionales y empresarios en la crisis agrícola (conducta productiva diferencial en siete de los principales cultivos)". *Economía Mexicana*, Centro de Investigaciones y Desarrollo Económico, Serie temática Sector Agropecuario, núm. 1.



- Rodríguez, Gonzalo y Mario Ortiz (1983). "Expansión ganadera y crisis agrícola: el papel del consumo y la rentabilidad". *Economía Mexicana*, CIDE, núm.5.
- Rodríguez, Gonzalo (1979). "El comportamiento de los precios agropecuarios". *Economía Mexicana*, CIDE, núm. 1.
- Rodríguez, Gonzalo (1980). "Tendencias de la producción agropecuaria en las dos últimas décadas". *Economía Mexicana*, CIDE, núm. 2.
- Salcedo Salomón, Ana Paula De La O y Lya Guzmán 2014. "El concepto de agricultura familiar en América Latina y el Caribe" Salomón Salcedo y Lya Guzmán (Editores), *Agricultura Familiar en América Latina y el Caribe: Recomendaciones de Política*. Santiago, Chile, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura E-ISBN 978-92-5-308364-0 (PDF), [http://www.rimisp.org/wp-content/files\\_mf/1366294106N902011AgriculturafamiliarAmericaLatinaMalletta.pdf](http://www.rimisp.org/wp-content/files_mf/1366294106N902011AgriculturafamiliarAmericaLatinaMalletta.pdf)
- Salomón Alfredo 2005. "Horizonte sectorial. La industria alimentaria" *Revista de Comercio Exterior*. México, Secretaria de Relaciones Exteriores, vol. 55, núm. 3, marzo, pp. 242-252
- Schejtman, Alexander (2008) Alcances sobre la Agricultura Familiar en América Latina Documento de Trabajo N° 21 Programa Dinámicas Territoriales Rurales Rimisp – Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural [http://www.rimisp.org/proyectos/seccion\\_adicional.php?id\\_proyecto=180&id\\_sub=231](http://www.rimisp.org/proyectos/seccion_adicional.php?id_proyecto=180&id_sub=231)
- Secretaría de Programación y Presupuesto (SPP) 1977. *Encuesta Nacional de Ingreso-Gasto en los Hogares*, México.
- Solís Velázquez Martha Patricia 2006. *Cambios en los lugares de compra y en los patrones de consumo de los alimentos en los hogares de Nuevo León*, 2004. Tesis de Maestría en Economía Regional del CISE, 29 de septiembre.
- Soto Baquero Fernando, Marcos Rodríguez Fazzone, César Falconi 2007. *Editores Políticas para la Agricultura Familiar en América Latina y el Caribe*. Resumen ejecutivo, Santiago de Chile, FAO, ISBN 978-92-5-305780-1 <http://www.fao.org/3/a-a1244s.pdf>

- Sunkel Guillermo 2006. "El papel de la familia en la protección social en América Latina" Serie políticas sociales número 120, CEPAL. Santiago de Chile, abril de División de Desarrollo Social, ISBN: 92-1-322906-2
- Székely Miguel 2005. Pobreza y desigualdad en México entre 1950 y el 2004. México, Serie Documento de Investigación núm. 24, SEDESOL, Julio, pp. 29, ISBN: 968-838-614-6, hoja web [www.sedesol.gob.mx/archivos/70/File/2as\\_Docu24.pdf](http://www.sedesol.gob.mx/archivos/70/File/2as_Docu24.pdf)
- The Logical Framework Approach, <http://www.ausaid.gov.au/ausguide/pdf/ausguideline3.3.pdf>; <http://www.gdrc.org/ngo/logical-fa.pdf>; Logical Framework Analysis, <http://www.gdrc.org/ngo/logical-fa.pdf>; Beyond Lograme: Critique, Variations and Alternatives: <http://www.fasid.or.jp/shuppan/hokokusho/pdf/h21-3.pdf>
- Torrado Susana 1981. "Estrategias familiares de vida en América latina: La familia como unidad de investigación censal (segunda parte)" Notas de Población. Centro Latinoamericano de Demografía (CELADE). año IX, núm. 27 San José, Costa Rica, diciembre, ISSS 0303-1829
- Torres Felipe 2010. "La nueva transición del patrón alimentario en México" en Aboites (Coord.) Patrones de consumo alimentario en México. México, Trillas – UAdeC, ISBN-978-607-17-0549-5, pp. 73-94.
- Unikel Luis (El Colegio de México). 1970. Dinámica de la Población de México. Capítulo V. México, Colmex.
- Unikel Luis 1968. "Ensayo sobre una nueva clasificación de población rural y urbana en México" en Demografía y Economía. México, núm. 4
- United Nations 2018. Declaration on the rights of peasants and other people working in rural areas, through the Resolution no. A/C.3/73/L.30, web page <https://undocs.org/en/A/C.3/73/L.30>

- Vaz, Teresa de Noronha, Peter Nijkamp and Jean –Louis Rastoin 2009. Traditional Food Production and Rural Sustainable Development. ASHGATE, ISBN 978-0-7546-7462-7, web page [https://books.google.com.mx/books?id=o3N7\\_b0IdIoC&pg=PA157&lpg=PA157&dq=self+consumption+food&source=bl&ots=akncadyp-8&sig=yFoHpy387\\_uD0ggBCMozt5dHx3o&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwir8sSekO7UAh-VlwYMKHZKAAGs4ChDoAQhKMAU#v=onepage&q=self%20consumption%20food&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=o3N7_b0IdIoC&pg=PA157&lpg=PA157&dq=self+consumption+food&source=bl&ots=akncadyp-8&sig=yFoHpy387_uD0ggBCMozt5dHx3o&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwir8sSekO7UAh-VlwYMKHZKAAGs4ChDoAQhKMAU#v=onepage&q=self%20consumption%20food&f=false)
- Warman Arturo, 2009. La reforma agraria mexicana: una visión de largo plazo. FAO, <http://www.fao.org/3/j0415t/j0415t09.htm> )
- Whetten Nathan L. 1953. “México rural” en Revista Problemas Agrícolas e Industriales de México. México, vol. 2.
- Wolf Eric R. 1971. Los campesinos. Editorial Labor, Nueva colección labor. Página web [http://resistir.info/livros/eric\\_wolf\\_los\\_campesinos.pdf](http://resistir.info/livros/eric_wolf_los_campesinos.pdf)
- Yanagisako Sylvia Junko 1979. “Family and household: the analisis of domestic groups” Annual Review of Antropology. Vol. 8, October, pages 161-205